อานาปานสติสมาธิ

ด้วยอภินันทนาการ

จาก

มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

อานาปานสติสมาธิ

ธรรมกถาของสมเด็จพระญาณสังวร
ณ วัดบวรนิเวศวิหาร

ด้วยอภินันทนาการ

จาก

มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา


พิมพ์ที่...... วัชรินทร์การพิมพ์
350-352 ถนนพระสุเมรุ กรุงเทพฯ โทร 2812107, 2812205
นายวิชัย วัชรินทรานนท์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2521

บูชาพระคุณ

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร

ประธานมูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

ในวาระดิถีแห่งวันคล้ายวันเกิดของสมเด็จองค์ประธาน มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา สำนึกในพระกรุณาของพระคุณเจ้า จึงขอกราบเทิดทูนไว้ซึ่งความอุตสาหะพยายาม และความเสียสละของพระคุณเจ้าแม้แต่ในยามอาพาธ เพื่อจะส่งเสริมพระพุทธศาสนา และเผยแพร่ธรรมะของพระพุทธองค์แก่สาธุชนทั้งในและนอกราชอาณาจักร ความเมตตากรุณา และธรรมทานที่พระคุณเจ้าได้บริจาคนั้นอำนวยผลอันสูงสุดแก่ผู้รับ และนำมาซึ่งความสงบสุขยิ่งกว่าทานอื่นใดทั้งสิ้น

ด้วยความสำนึกในพระคุณธรรมอันยิ่งนี้ มูลนิธิขอกราบบูชาพระคุณของสมเด็จองค์ประธาน ด้วยการนำธรรมกถาในการอบรมกัมมัฏฐานแก่นวกภิกขุ และอุบาสก อุบาสิกา ของพระคุณเจ้าในวาระแห่งการเข้า

พรรษาปีนี้ มาพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมบรรณาการในโอกาสนี้

ธรรมกถาชุดนี้เป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับใช้ในการปฏิบัติอบรมจิต ผู้ที่ประสงค์จะศึกษาและฝึกฝนการทำสมาธิวิปัสสนา จะได้รับประโยชน์จากธรรมกถาชุดนี้มาก

มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา ขอตั้งจิตอธิษฐานให้ทุกท่านที่มีความศรัทธา และที่มาถวายสักการะแด่พระคุณเจ้าในโอกาสนี้ จงมีความสุขความเจริญ ทั้งในทางธรรมและทางโลกเทอญ

มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

วัดบวรนิเวศวิหาร

๓ ตุลาคม ๒๕๒๑

อานาปานสติสมาธิ

ธรรมกถาของสมเด็จพระญาณสังวร

ใน

การอบรมกัมมัฏฐานแก่นวกภิกษุ

และอุบาสกอุบาสิกา

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๒๑

ณ ตึก สว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

จะเริ่มแสดง **สติปัฏฐาน** ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเหมือนอย่างที่ได้เคยเริ่มปฏิบัติในโอกาสแสดงธรรมบรรยายในวันแรกแห่งการบรรยายทุกพรรษามา ท่านทั้งหลายผู้ยังมิได้เคยสดับก็ย่อมจะได้เริ่มสดับ ท่านทั้งหลายที่เคยสดับมาแล้วก็อาจจะได้สดับซ้ำอีก แต่เมื่อได้ตั้งใจฟังพิจารณาก็อาจจะได้ความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น เพราะการสดับธรรมแม้จะซ้ำ ๆ กันก็ย่อมเป็นเครื่องเตือนให้เกิดสติ อุดหนุนให้เกิดปัญญาในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ ทั้งการปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติกันอยู่เสมอ ต้องปฏิบัติซ้ำ ๆ กันนั้นเอง แต่เมื่อปฏิบัติบ่อยๆก็ย่อมจะได้ความเพิ่มขึ้นแห่งธรรมปฏิบัติ ความเพิ่มขึ้นแห่งสติปัญญาในธรรม เหมือนอย่างการบริโภคอาหารที่บริโภคซ้ำ ๆ กันอยู่ทุกวัน แต่ก็ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตยิ่งขึ้น ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นเด็กเล็กเด็กใหญ่ และเติบโตยิ่งขึ้น ก็เป็นผลจากอาหารที่บริโภคซ้ำๆ กันอยู่ทุกวันนั้นเอง ไปบำรุงร่างกายและรักษาชีวิตให้ดำรงอยู่ แม้ธรรมที่ฟังและที่ปฏิบัติซ้ำ ๆ กันอยู่ก็เป็นเช่นนั้น และแม้ว่าจะเป็นธรรมข้อเดียวกัน

ก็ดูเหมือนว่าซ้ำกันดังกล่าว แต่ขั้นของความรู้ความเข้าใจย่อมแตกต่างกันไปได้ คือว่าเพิ่มมากขึ้น และความต้องการด้วยธรรมย่อมมีอยู่สำหรับผู้ที่เห็นประโยชน์ เมื่อได้ธรรมก็ย่อมจะได้รสของธรรม เหมือนอย่างเมื่อความหิวบังเกิดขึ้น บริโภคอาหาร ๆ ก็ย่อมจะมีรสอร่อยแม้ว่าจะบริโภคซ้ำ ๆ กันก็ตาม และบางทีเมื่อเป็นอาหารที่ถูกปาก พอใจในรส ต้องการบริโภคทุกๆ วันดังนี้ก็มี ธรรมที่ฟังที่ปฏิบัติก็เป็นเช่นนั้น เมื่อได้รสของธรรมก็ย่อมจะมีความต้องการที่จะฟังที่จะปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ

สติปัฏฐานนั้นเป็นหลักปฏิบัติอบรมทางจิตใจเป็นไปเพื่อผลคือความบริสุทธิ์เป็นต้น ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำคัญ ในชั้นต้นนี้จึงควรทำความเข้าใจว่า สติปัฏฐาน ได้แก่ความตั้งสติ หรือว่าความปรากฏขึ้นแห่งสติ คำว่า "สติ" นั้นท่านแปลไว้ว่า "ความระลึกได้" หมายถึง การที่จำการที่ทำคำที่พูดต่างๆ ไว้แม้นานได้ คือเมื่อทำอะไรไว้ พูดอะไรไว้ เมื่อนึกถึงก็ยังนึกได้ว่าทำอะไรไว้บ้าง พูดอะไรไว้บ้าง ก็หมายถึงความที่ยัง

จำได้นั่นเอง ระลึกขึ้นมาก็ระลึกได้ ดังนี้เป็นความหมายของสติอย่างหนึ่ง และสติยังมีความหมายถึงความที่ตามดูตามเห็นในปัจจุบัน คือในปัจจุบันกำลังทำอะไร กำลังพูดอะไร กำลังคิดอะไร ก็เห็นก็รู้ตนเองว่ากำลังพูดอยู่อย่างนี้ กำลังทำอยู่อย่างนี้ กำลังคิดอยู่อย่างนี้ กับทั้งมีความรู้ตัวเองอยู่ไม่ลืมตัว มีความรู้อยู่กับตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดนั้น ๆ ดังนี้ก็เป็นลักษณะของสติอย่างหนึ่ง และนอกจากนี้สติยังหมายถึงความที่รู้จักยับยั้งชั่งใจ อันจะเป็นเครื่องห้ามตนเองมิให้ทำ มิให้พูด มิให้คิดในเรื่องที่ไม่ควรทำ ไม่ควรพูด ไม่ควรคิดนั้นๆ ด้วย และจะส่งเสริมตนเองให้ทำให้พูดให้คิดในเรื่องที่ควรทำควรพูดควรคิดทั้งหลายด้วย ลักษณะที่ทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจกับทั้งส่งเสริมในทางที่ถูกที่ชอบดังนี้ ก็เป็นลักษณะอย่างหนึ่งของสติด้วย ฉะนั้น สติจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนจะต้องอบรมให้มีขึ้นให้มาก และก็กล่าวได้ว่าทุกคนย่อมมีสติกันอยู่เป็นพื้นฐานอยู่แล้วตามสมควร ฉะนั้น จึงยังมีความนึกได้ระลึกได้ในการที่ทำคำที่พูด

ต่าง ๆ ไว้แม้นาน ๆ ได้ตามสมควร ที่ลืมไปเสียนึกไม่ได้ก็มาก

อันความระลึกได้ที่เป็นสติดังกล่าวนี้ เมื่อยังไม่ได้ระลึกถึงก็ดูเหมือนว่า สิ่งที่ทำไว้ที่พูดเอาไว้แม้นาน ๆ นั้นไม่ปรากฏ แต่ว่าครั้นระลึกถึงก็ระลึกได้ แต่เมื่อไม่ระลึกถึงก็ดูเหมือนหายไปไม่ปรากฏ การที่เมื่อระลึกถึงก็ระลึกได้ดังนี้ ก็เป็นสติที่ทุก ๆ คนมีอยู่เป็นพื้นฐานกันตามสมควร และการที่ระลึกได้ถึงการที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่ในปัจจุบัน ก็ย่อมระลึกกันได้ตามสมควร เพราะย่อมจะรู้ว่าเดี๋ยวนี้กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร กำลังคิดอะไร และนอกจากนี้สติที่มีลักษณะเป็นความยับยั้งชั่งใจสำหรับที่จะห้าม และสำหรับที่จะส่งเสริมดังกล่าวนั้นก็ย่อมมีกันอยู่ตามสมควร ฉะนั้น จึงทำให้บุคคลทำในสิ่งที่ควรทำ เว้นในสิ่งที่ควรเว้นได้ตามสมควร ดังนี้เป็นลักษณะของสติที่ทุกคนมีอยู่เป็นพื้นฐาน แต่ว่า ถ้าจิตใจมีอารมณ์และกิเลสแรงก็ย่อมจะทำให้สติอ่อนกำลังลงได้ ทำให้นึกไม่ได้ ทำให้ลืมตัว ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ

เมื่อเป็นดังนี้ จึงทำให้ประกอบกรรมที่ชั่วที่ผิดต่าง ๆ เช่นอาชญากรรมต่าง ๆ มีฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง เป็นต้น เหล่านี้เพราะอารมณ์และกิเลสแรง สติไม่พอที่จะควบคุมใจ ไม่พอที่จะควบคุมตนเอง จึงทำให้นึกไม่ได้ ทำให้ลืมตัว ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ จึงเป็นการจำเป็นที่จะต้องรักษาสติอบรมสติดังกล่าวให้มากขึ้น

ทางอบรมสติให้มากขึ้นนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ในหมวดธรรมต่าง ๆ เป็นอันมาก ดังเช่นในหมวด**สติปัฏฐานทั้ง ๔** คือตรัสสอนให้ตั้งสติไปในกาย ตั้งสติไปในเวทนา ตั้งสติไปในจิต ตั้งสติไปในธรรม แสดงโดยสังเขป ตั้งสติไปในกายนั้นก็คือ หัดระลึกพิจารณาไปในกายนี้ ซึ่งเป็นร่างกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นรูปกายอันนี้ มีอาการทั้งหลาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเป็นส่วนที่มองเห็นและอาการที่อยู่ภายในหนังเข้าไป เช่น เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น และต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ และยังมี

อิริยาบถเล็กน้อยต่าง ๆ ทั้งต้องมีการหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปรกติ และนอกจากนี้ การประกอบกรรมคือการงานทั้งหลายทางกาย ทางวาจา ก็อาศัยร่างกายอันนี้นั้นเอง ฉะนั้น ก็ให้มีสติระลึกได้ไปในกายอันนี้ กายอันนี้จะทำจะพูดอะไรก็ให้มีสติระลึกได้ จะเคลื่อนไหวอิริยาบถอะไรก็ให้มีสติระลึกได้

คราวนี้มาถึงเวทนา ก็ได้แก่ ความที่รู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ซึ่งก็มีอยู่แก่ทุก ๆ คน ทั้งทางร่างกายเองและทั้งทางจิตใจ ร่างกายเองบางคราวก็มีสุข บางคราวก็มีทุกข์ บางคราวก็เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ จิตใจเองก็เช่นเดียวกัน บางคราวใจก็เป็นสุข บางคราวใจก็เป็นทุกข์ บางคราวใจก็เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้มีสติรู้จักเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ว่าเดี๋ยวนี้เป็นสุข เดี๋ยวนี้เป็นทุกข์ เดี๋ยวนี้เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ทั้งทางกายทั้งทางใจ

คราวนี้มาถึงตั้งสติไปในจิต ก็คือในจิตใจนี้เอง ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ ในบางคราวจิตใจนี้ก็ประกอบด้วย

ความชอบบ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง บางคราวจิตใจนี้ก็สงบ ไม่รู้สึกว่าชอบว่าชังว่าหลงอะไร ในบางคราวจิตใจนี้ก็ฟุ้งซ่าน บางคราวจิตใจนี้ก็สงบ บางคราวจิตใจนี้ก็ตั้งมั่นดี บางคราวก็ไม่ตั้งมั่น บางคราวจิตใจนี้ก็คิดนั่นคิดนี่ บางคราวก็รู้สึกว่าพ้นคือโปร่งปลอดโปร่งไม่ติดขัด ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึกรู้จิตใจว่าเป็นอย่างไร

ครานี้มาถึงข้อที่ ๔ คือสติที่ตั้งที่ไปในธรรมก็หมายถึงกุศลธรรม อกุศลธรรม อพยากตธรรม กุศลธรรมก็คือธรรมที่เป็นกุศล อกุศลธรรมนั้นก็คือธรรมที่เป็นอกุศล อพยากตธรรมนั้นก็คือธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่อกุศล ไม่ใช่กุศล โดยตรงก็หมายถึงภาวะที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิตใจ ฝ่ายที่เป็นอกุศลนั้นก็เป็นต้นว่า ความชอบ ความชัง ความหลง หรือว่าโลภ โกรธ หลง หรือว่าราคะ โทสะ โมหะ เมื่อความชอบมีอยู่ในจิตใจ หรือว่าราคะ โลภะ มีอยู่ในจิตใจ จิตใจก็มีราคะ โลภะ หรือมีความชอบ เมื่อความชังหรือว่าโทสะมีอยู่ในจิตใจ จิตใจก็มีโทสะ

เมื่อความหลงมีอยู่ในจิตใจ จิตใจก็มีความหลง ตัว-ราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าโลภะ โทสะ โมหะ ตัวความชอบ ความชัง ความหลงนี้เป็นอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิตใจ ในทางตรงกันข้าม ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง อันมีลักษณะเป็นสันติคือความสงบ เมตตา กรุณา เป็นต้น ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล แม้สติเองก็เป็นกุศล ส่วนธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศลนั้น ก็ได้แก่ความคิดเห็นต่าง ๆ เป็นต้น ที่เป็นไปอยู่เป็นปรกติธรรมดา ซึ่งเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิตใจ ไม่ใช่เป็นของดี ไม่ใช่เป็นของไม่ดี ฉะนั้น ก็ให้มีสติคือความระลึกได้ว่า บัดนี้อกุศลธรรมมีอยู่ในจิต หรือว่ากุศลธรรมมีอยู่ในจิตเป็นข้อสำคัญ ส่วนอพยากต-ธรรมนั้นไม่ใช่ข้อสำคัญเท่าใด ในขั้นนี้ให้มีสติรู้อยู่ว่า บัดนี้อกุศลธรรมมีในจิตหรือไม่มีในจิต กุศลธรรมมีในจิตหรือไม่มีในจิตตามเป็นจริง ดังเช่นเมื่อเกิดความโลภขึ้นมาในอะไร ก็ให้มีสติรู้ทันทีว่าบัดนี้อกุศลธรรมเกิดขึ้นในจิตแล้ว เมื่อบังเกิดความโกรธขึ้นก็ให้

รู้ทันที่ว่า บัดนี้อกุศลธรรมมีอยู่ในจิตแล้ว เมื่อความหลงใหลในอะไรบังเกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันที่ว่าบัดนี้อกุศลธรรมเกิดขึ้นในจิตแล้ว ดังนี้คือเรียกว่ามีสติ

ความที่มีสติไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ดังนี้ ได้ชื่อว่า มีสติที่ระลึกรู้ตัวเอง เป็น **อัตตัญญุตา** ความรู้จักตน เพราะว่า ความรู้จักตนหรือที่เรียกว่าตนนั้น ก็ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ดังกล่าวนี้เอง และเมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะพึงเห็นได้ว่า กาย เวทนา จิต ธรรมนี้เป็นตนเองที่ประกอบกันอยู่ คือกาย เวทนา จิต ธรรม ประกอบกันอยู่เป็นตนเอง หรือว่าตนเองนี้แยกออกไปก็คือกาย เวทนา จิต ธรรมนี้เอง และเป็นสิ่งที่เนื่องกันอยู่เป็นอันเดียว ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่ออกุศลธรรมบังเกิดขึ้นในจิต คือเมื่อเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้น ดังนี้ เรียกว่าอกุศลธรรมบังเกิดขึ้น คราวนี้จิตใจก็เป็นจิตใจที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เวทนา คือสุขทุกข์ หรือ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็นเวทนาที่ประกอบด้วยจิตและโลภ โกรธ หลงนั้น

กายเองก็เป็นไปตามเวทนา ตามจิต ตามโลภ ตามโกรธ ตามหลงนั้น ดังจะพึงเห็นได้ว่า กายจะมีอาการบอกว่าโลภ ว่าโกรธ ว่าหลง และกายก็จะประกอบกิริยาอันแสดงว่าโลภ ว่าโกรธ ว่าหลง ตลอดจนถึงประกอบกรรมต่าง ๆ ทางกาย ทางวาจา ซึ่งนับว่าเป็นกาย ก็แปลว่า เมื่อมีอกุศลธรรมนำแล้ว กาย เวทนา จิตก็ไปเป็นอกุศลไปหมด แต่ถ้าตรงกันข้ามมีกุศลธรรมนำ ดั่งเช่นในบัดนี้ทุก ๆ คนมีกุศลธรรมนำคือมีเจตนาที่เป็นกุศล มีความสงบเป็นสันติ มีสติระลึกอยู่ในธรรม เมื่อทุกคนมีกุศลธรรมนำอยู่ดังนี้ จิตก็ประกอบด้วยกุศล เวทนาก็เป็นไปกับกุศล กายเองก็เป็นไปกับกุศล จึงเป็นร่างกายที่สงบประกอบด้วยความสำรวม ดังนี้ สติคือความระลึกได้ที่เป็นไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม จะไม่ใช่สติล้วน ๆ จะเป็นปัญญาขึ้นมาด้วย คือว่าจะเป็นความรู้ขึ้นมาด้วยว่า นี่เป็นกุศล นี่เป็นอกุศล ฉะนั้น จึงเป็นอันว่า สติจะนำปัญญา และปัญญาก็จะนำให้เกิดสติยิ่งขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ อกุศลธรรมก็จะสงบ สมมติว่าเมื่อเกิด

โลภ โกรธ หลงอะไรขึ้น สติระลึกได้ว่าเดี๋ยวนี้อกุศลธรรมบังเกิดขึ้นแล้ว กำลังโลภแล้ว กำลังโกรธแล้ว กำลังหลงใหลอะไรอยู่แล้ว ดังนี้ แม้สติจะระลึกได้ดังนี้ แต่ก็เป็นปัญญาด้วย คือเป็นความรู้ว่านี่เป็นอกุศล นี่แหละเป็นตัวปัญญา และเมื่อเป็นดังนี้ โลภ โกรธ หลงจะสงบ ฉะนั้น ก็จะเป็นศีลขึ้นมา คือจะมีความงดเว้นได้จากการกระทำทางกาย ทางวาจาที่ผิดทั้งหลายและจิตใจจะสงบเป็นสมาธิขึ้นมา จะได้ปัญญาคือความรู้จักความสงบนั้นยิ่งขึ้น ฉะนั้น ความมีสติที่ระลึกได้แม้โดยปริยายทั่วไปดังนี้ จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากและเป็นสิ่งที่ทุกคนปฏิบัติได้ไม่ยาก ในเมื่อตั้งใจนำสติเข้ามาดู เข้ามาตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรมของตนเองดังนี้

ต่อจากนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด เริ่มต้นสติปัฏฐาน และตั้งใจนั่งปฏิบัติต่อไป.

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๒๑

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ความตั้งใจนอบน้อม ความตั้งใจถึงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ ความตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ความทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรมดังกล่าว เรียกว่าเป็นกุศลธรรมเมื่อตั้งขึ้นในจิต กุศลธรรมก็บังเกิดขึ้นในจิต จิตจึงประกอบด้วยกุศลธรรม เวทนาก็เป็นเวทนาที่ประกอบด้วยกุศลธรรม กายก็เป็นกายที่ประกอบด้วยกุศลธรรมมีความสำรวม ฉะนั้น การปฏิบัติดังนี้จึงเป็นสติปัฏฐาน

ที่ประกอบด้วยสติอันเป็นไปในกาย เวทนา จิต ธรรม จึงให้สำเร็จเป็นศีล ให้สำเร็จเป็นสมาธิ และให้สำเร็จเป็นปัญญาขึ้นได้ และในเบื้องต้นย่อมให้สำเร็จเป็นศีล เพราะสติที่กำหนดเป็นไปดังกล่าว ย่อมสำเร็จเป็น**สติสังวร** ความสำรวมระวังด้วยสติ ก็คือความสำรวมระวังกายวาจาและใจนี้เอง จึงสำเร็จเป็นศีลขึ้น และผู้ต้องการอาศัยกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นที่ตั้งของสมาธิย่อมสามารถกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นที่ตั้งของสมาธิได้ นับตั้งแต่การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ตรัสไว้ในหมวดตั้งสติไปในกาย และข้อแรกของการตั้งสติไปในกายนั้น ก็ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกให้เป็นที่ตั้งของจิต เพราะว่าจิตใจนี้โดยปรกติมีอารมณ์ คือมีเรื่องมาก คิดไปถึงเรื่องรูปทางตาบ้าง คิดไปถึงเรื่องเสียงทางหูบ้าง เรื่องกลิ่นทางจมูก เรื่องรสทางลิ้น เรื่องสิ่งที่กายถูกต้องทางกายและเรื่องที่ใจคิดถึงขึ้นเอง จึงมีอารมณ์คือเรื่องมาก เมื่อมีอารมณ์คือเรื่องมาก จิตนี้จึงพร่าไปเหมือนอย่างแสงไฟที่พร่าไป จึงมีกำลังอ่อน

และนอกจากนี้จิตที่คิดไปในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นอันมากนั้น ก็มิใช่ว่าจะคิดไปแต่เพียงอย่างเดียว ยังบังเกิดกิเลสอันอาศัยอารมณ์นั้นๆนั่นแหละขึ้นอีกด้วย เพราะว่าอารมณ์คือเรื่องที่จิตคิดไปต่าง ๆนั้น บางอย่างก็ชวนให้บังเกิดราคะ ความติดความยินดีหรือความโลภอยากได้ อันเรียกว่าเป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะ บางอย่างก็ชวนให้เกิดโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคืองอันเรียกว่าเป็นที่ตั้งของโทสะ บางอย่างก็ชวนให้เกิดโมหะคือความหลงใหลสยบติด อันเรียกว่าเป็นที่ตั้งของโมหะ เมื่อเป็นดังนี้จึงบังเกิดราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ควบคู่กันไปกับอารมณ์ที่จิตคิดไปนั้นด้วย และนอกจากนี้ทุกๆคนยังมีอารมณ์และกิเลสที่เป็นพื้น อันเป็นนิสัย เป็นสันดานอันภาษากิเลสเรียกว่า **อาสวอนุสัย** นอนจมหมักหมมอยู่ในส่วนลึกของจิตใจอีกด้วย ฉะนั้น กิเลสที่นอนจมอยู่ในส่วนลึกนี้อันเปรียบเหมือนตะกอนที่นอนจมอยู่ก้นตุ่ม ครั้นจิตใจคิดไปถึงอารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าว ตะกอนเหล่านี้ก็ฟุ้งขึ้นมา สุดแต่ว่าอารมณ์

คือเรื่องที่จิตคิดใหม่ ๆ เหล่านี้จะเป็นพวกไหน ถ้าเป็นพวกราคะหรือโลภะด้วยกัน ก็ดึงเอาราคะหรือโลภะที่นอนจมอยู่ให้ฟุ้งขึ้นมา ถ้าเป็นพวกโทสะด้วยกันก็ดึงเอาพวกโทสะให้ฟุ้งขึ้นมา ถ้าเป็นพวกโมหะด้วยกันก็ดึงเอาพวกโมหะให้ฟุ้งขึ้นมา จิตจึงแรงด้วยอารมณ์และกิเลสอยู่โดยปรกติ จึงเป็นจิตที่ร้อนรนกระวนกระวายดังที่เรียกว่าดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย รักษายากห้ามยาก เพราะเหตุว่าจิตมีพื้นที่เป็นนิสัยเป็นสันดานอันโน้มน้าวไปในทางของราคะหรือโลภะ โทสะหรือโมหะ เมื่อเป็นดังนี้จึงมีปรกติโน้มน้าวไปทางนั้น การจะดึงให้กลับมาสู่ทางตรงกันข้ามเช่นในทางของศีล ในทางของสมาธิ ในทางของปัญญาตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงดูเป็นการยาก เพราะว่าฝืนกับความโน้มน้าวของจิต เหมือนอย่างการที่พายเรือทวนกระแสน้ำที่เชี่ยว เพราะว่ากระแสของจิตนั้นเชี่ยวไปในด้านหนึ่งคือในด้านของกิเลสดังกล่าว ครั้นการที่จะกลับมาปฏิบัติทวนกระแสของจิตมาอีกด้านหนึ่ง จึงรู้สึกว่าเหมือนอย่างเป็นการยาก ท่านถือว่าห้ามยาก

รักษายาก แต่แม้เช่นนั้นก็สามารถที่จะห้ามได้ที่จะรักษาได้ เพราะเมื่อหัดให้น้อมมาในทางของศีล สมาธิ ปัญญาอยู่บ่อย ๆ ก็ย่อมจะง่ายเข้าโดยลำดับ

ในทางของสมาธิที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ เป็นข้อแรกคือ การตั้งสติกำหนดลมหายใจ เรียกว่า "อานาปานสติ" สติกำหนดลมหายใจเข้าออก กล่าวคือการที่นำจิตที่เคยคิดไปในเรื่องต่าง ๆ นั้นกลับมาให้ตั้งกำหนดในลมหายใจของตนเอง ที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่นี้เป็นประจำ อันลมหายใจนี้เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนมีอยู่ การที่จะตั้งสติกำหนดก็ไม่ต้องไปหาที่ไหน แต่ว่าหาที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนของทุก ๆ คนนี้เอง ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจมากระทบเมื่อหายใจเข้าและหายใจออกจริง ๆ ทั้งการกำหนดลมหายใจดังนี้ก็ยังรวมถึงการ กำหนด ทางเดินของลม หายใจ ตามที่ปรากฏในภายนอก ที่เรียกว่าทางเดินของลมหายใจนี้ ไม่ได้หมายถึงทางเดินของลมหายใจจริง ๆ เพราะทางเดินของลมหายใจจริง ๆ นั้น จากจมูกก็ไปสู่ปอด และก็ออกจากปอดตามที่แสดงไว้ในสรีรวิทยา แต่ว่าในการ

กำหนดเพื่อทำสมาธินี้ สามารถจะกำหนดได้แค่ที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น และกำหนดได้ที่อวัยวะของร่างกายซึ่งเคลื่อนไหวอยู่ในขณะที่หายใจเข้าหายใจออก ก็คือตั้งแต่ปลายจมูกดังกล่าวไปจนถึงนาภีที่พองขึ้นเมื่อหายใจเข้า ยุบลงเมื่อหายใจออก ฉะนั้น การกำหนดลมหายใจในเบื้องต้นนี้ จึงทำความรู้ลมหายใจเข้าที่ปลายจมูกลงไปจนถึงนาภีที่พองขึ้น ลมหายใจออกก็นาภีที่ยุบลงจนถึงลมหายใจออกที่ปลายจมูก กำหนดทำความรู้ดังนี้ ที่ท่านสอนไว้ว่า "มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก" ก็คือให้มีสติอันหมายถึงตัวความกำหนดรู้หรือตัวความรู้ นำใจเข้ามาให้รู้ รู้หายใจเข้ารู้หายใจออก รู้หายใจเข้าก็รู้สึกในความสัมผัสของลมที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนจนถึงนาภีที่พองขึ้น หายใจออกก็ทำความรู้สึกในนาภีที่ยุบลงจนถึงลมออกที่ปลายจมูก ดังนี้ และเมื่อมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ดังนี้ ก็ให้ทำความรู้ว่าหายใจเข้ายาวหายใจออกยาว ที่เรียกว่ายาวนั้นก็จำจะต้องมีระยะทาง เมื่อมีระยะทางจึงจะรู้ว่ายาว และระยะทางที่ยาวเท่าไรนั้นในขั้นนี้ก็คือ กำหนดตั้งแต่ปลาย

จมูกจนถึงนาภีดังกล่าว ถือเอาว่าเป็นทางเดินของลม หายใจเข้าของลมหายใจออก ก็เดินทางกันยาวแค่นี้ ที่ปลายจมูกจนถึงนาภี หรือว่านาภีจนถึงปลายจมูก ก็ยาวเท่านี้ นี่เป็นระยะทางเดินของลมหายใจที่เรียกว่ายาว ในขั้นนี้ก็กำหนดแค่นี้ และเมื่อทำความรู้ดังนี้แล้ว ถ้าจิตจะออกไปในที่อื่น ก็นำกลับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในลมหายใจเข้ายาว ในลมหายใจออกยาวนี้ ประคองให้จิตตั้งกำหนดอยู่แต่ในเรื่องนี้เท่านั้น คือในลมหายใจเข้ายาว ในลมหายใจออกยาว และเมื่อได้ตั้งสติกำหนดดังนี้จนจิตรวมเข้ามา กายสงบเข้า จิตใจสงบเข้า การหายใจก็จะสั้นเข้า คือไม่ยาวเหมือนอย่างปรกติดังกล่าวนั้น อันหมายความว่า อาการที่หายใจของร่างกายตั้งแต่จมูกจนถึงนาภีที่ปรากฏจะลดน้อยลงไป อาการที่พองหรือยุบของนาภีนั้นจะลดลงเหลือน้อยเข้า การหายใจก็คล้าย ๆ กับจากจมูกไม่ถึงนาภีเต็มที่ทั้งเข้าทั้งออก คล้าย ๆ กับจากจมูกถึงอุระทั้งเข้าทั้งออกเท่านั้น อาการที่เคลื่อนไหวของนาภีนั้นจะลดน้อยลงไป ดังนี้ก็แปลว่าสั้นเข้า ถ้าหากว่าลมหายใจที่ละเอียดเข้าสั้นเข้าดังนี้ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น การกำหนดดังนี้ก็คือ การกำหนดตามลมหายใจที่เป็น

ไป ไม่ต้องไปทำให้ยาว ไม่ต้องไปทำให้สั้น กำหนดตามลมหายใจที่เป็นไป และก็ให้เข้าใจว่าในการกำหนดทำความรู้ลมหายใจเข้ายาวออกยาว เข้าสั้นออกสั้นดังกล่าวมานี้ เป็นการกำหนดทำความรู้คู่อันหมายความว่ารู้ลมหายใจที่มากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนอย่างหนึ่ง ให้รู้ด้วยว่าเข้า ให้รู้ด้วยว่าออก จึงรู้ลมหายใจด้วย รู้ว่าเข้าด้วย รู้ว่าออกด้วย และยังเพิ่มความรู้ต่อไปอีกว่า ยาว สั้น และเมื่อเพิ่มความรู้ออกไปดังนี้ก็เป็นดังว่า รู้เหมือนอย่างรู้ ๓ อย่าง คือหนึ่งรู้ลมหายใจ สองรู้ว่าออก สามรู้ว่ายาว เป็นความรู้ ๓ อย่าง สั้นก็เหมือนกันก็เป็นความรู้ ๓ อย่างประกอบกันอยู่ คือหนึ่ง รู้ว่าหายใจ หรือรู้ลมหายใจ สองรู้ว่าเข้า สามรู้ว่าสั้น ถ้าเป็นขาออกก็หนึ่งรู้ว่าหายใจหรือรู้ลมหายใจ สองรู้ว่าออก สามรู้ว่าสั้น ก็เป็นอันรู้ ๓ อย่างประกอบกันอยู่ เพราะฉะนั้นก็ให้ทำสติกำหนดทำความรู้ดังนี้ คือมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกก็รู้คู่ หายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว นี้เป็นความรู้ ๓ อย่างประกอบกันอยู่ หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

ดังนี้ ก็รู้ ๓ อย่างประกอบกันอยู่ทั้งเข้าทั้งออกดังกล่าว ให้มีความรู้ถี่ถ้วน ประกอบกันอยู่ดังนี้ และเมื่อประคองสติให้รู้ได้ถี่ถ้วนครบถ้วนถูกต้อง ดังนี้อยู่เสมอได้แล้ว ก็หัดทำความรู้กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก

วิธีกำหนดทำความรู้กายทั้งหมดนั้น วิธีกำหนดง่าย ๆ ทีแรกก็กำหนดหายใจเข้า ก็เหมือนอย่างว่าให้เข้าไปทั่วร่างกาย ให้ลมหายใจที่เข้าไปนั้นเดินไปตลอดแขนทั้ง ๒ ข้าง ตลอดศีรษะ ตลอดลำตัว ตลอดขาทั้ง ๒ ข้าง หายใจออกก็ออกมาตลอดร่างกายตามที่กำหนดนั้น หัดกำหนดไปทีละส่วนของร่างกาย เช่นว่าแขนขวาก่อน แล้วก็มาแขนซ้าย แล้วก็ขึ้นไปศีรษะทั้งหมด แล้วก็มาขาซ้ายขาขวา และเมื่อชำนาญก็กำหนดไปทั่วตัว หายใจเข้าก็เหมือนอย่างลมหายใจนั้นเดินไปทั่วตัวทั้งหมด ออกก็ออกจากทั่วตัวทั้งหมด เป็นการหัดกำหนดทำความรู้กายทั้งหมด และการกำหนดทำความรู้กายทั้งหมดนี้ ก็เป็นอันว่ารู้ถึงใจด้วย คือใจที่กำหนด และกายที่ให้ลมหายใจผ่านไปทั้งหมดนั้น ก็จะรวมอยู่ในความรู้ทั้งหมด คือใจจะรวมเข้ามา

ในกายนี้ทั้งหมด รู้ไปทั่วกาย เหมือนว่าใจอันนี้มีความรู้แผ่ซ่านไปทั่วกาย หายใจไปถึงไหนใจก็ไปถึงนั่น ลมหายใจแผ่ไปทั่วกาย ใจก็แผ่ไปทั่วกายรู้กายทั้งหมด ดังนี้ นี่เป็นวิธีกำหนดง่าย ๆ ใจก็จะรวมอยู่ในความรู้นี้ และในการปฏิบัติถึงขั้นนี้ หากจะใช้พุทโธ ธรรโม สังโฆ ช่วย ตั้งจุดพุทโธไว้ในระหว่างอุระภายในหรือในจุดใดจุดหนึ่งตามที่สะดวกดังนี้ก็ได้ ก็รวมใจให้ตั้งอยู่ที่องค์พุทโธนั้นซึ่งจะทำใจให้รวมได้มากขึ้น ซึ่งเป็นสื่อสำหรับจะนำให้จิตมีสมาธิดีขึ้น ดังนี้ก็ย่อมทำได้ และเมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้ มีความรู้กายทั้งหมด หรือเรียกว่ารู้กายและใจทั้งหมดเป็นจุดเดียวกัน ดังนี้แล้ว จิตก็จะเป็นสมาธิดีขึ้น และจิตที่เป็นสมาธิดีขึ้นนี้ กายก็จะสงบยิ่งขึ้น ใจก็จะสงบยิ่งขึ้น และเมื่อกายใจสงบ กริยาที่หายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้นทุกที จนถึงเหมือนอย่างหายใจรวย ๆ อยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้น หรือบางทีเหมือนดังหยุดไปทั้งหมด นาภีจะไม่พองไม่ยุบ และจิตก็จะกำหนดอยู่ได้ที่จุดเดียว สุดแต่ว่าจะตั้งจุดไว้ที่ไหน จะตั้งไว้ที่องค์พุทโธที่อุระหรือว่าที่ปลายจมูกอัน

เป็นจุดที่ลมหายใจกระทบนั้นก็ได้ หรือจะกำหนดเพียงทำความรู้ตั้งไว้ที่ปลายจมูก หรือทำความรู้ตั้งไว้ที่อุระดังนี้ก็สุดแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ เพราะองค์พุทโธนั้นก็คือตัวผู้รู้ หรือความรู้นี้เอง เมื่อเลิกบุคลาธิษฐานหรือสมมติบัญญัติก็เป็นความรู้ หรือเป็นผู้รู้ จึงปรากฏเหมือนดังว่าหยุดหายใจ แต่ความจริงไม่ใช่หยุดเป็นอาการหายใจอย่างละเอียด จิตที่เป็นสมาธิดีขึ้นย่อมจะปรากฏดังนี้ นี้เป็นวิธีปฏิบัติทำอานาปานสติอย่างง่าย ซึ่งทุกคนสามารถที่จะปฏิบัติได้

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๘ สิงหาคม ๒๕๒๑

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

การปฏิบัติสติปัฏฐาน แม้ยกข้อใดข้อหนึ่งขึ้นกำหนดเป็นที่ตั้งของสติ ก็ย่อมได้สติกำหนดรู้ทั้ง ๔ ข้อประกอบกันไปด้วยทั้งหมด เพราะกาย เวทนา จิต และธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้เนื่องกันอยู่เป็นอันเดียว ถึงกันอยู่เป็นอันเดียว ฉะนั้นเพียงยกข้อใดข้อหนึ่งขึ้นเป็นที่ตั้งแห่งสติดังกล่าว ก็ไม่ต้องกังวลถึงข้ออื่น ตั้งใจกำหนดทำสติคือความระลึกถึงข้อนั้นให้แน่วแน่มั่นคง ดังตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ให้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก นี้เป็นแม่บทของอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจ

เข้าออก ฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติตรวจค้นดูว่า จะรู้ได้ที่ไหน ก็ย่อมจะกำหนดได้ว่าจะรู้ได้ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนี้เอง ถึงความกระทบระหว่างลมหายใจกับร่างกายส่วนนั้น กำหนดดูในบัดนี้ก็ย่อมจะรู้ได้ลมหายใจย่อมกระทบที่ร่างกายส่วนปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบนนั้นอยู่เป็นประจำ ทั้งลมหายใจเข้าทั้งลมหายใจออก จะกำหนดอยู่แค่นี้เพียงแห่งเดียวก็ได้ และเมื่อจิตรวมเข้ามาก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และก็ย่อมรู้ในความสุขหรือว่าทุกข์ หรือว่าเป็นกลาง ๆ คล้ายกับเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ อันมีพร้อมกันไปกับลมหายใจ และย่อมจะรู้จิตว่าจิตใจตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจนี้หรือว่าฟุ้งซ่านออกไป เมื่อจิตตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจนี้ ก็หมายความว่า การทำสติในลมหายใจดำเนินไปอยู่ แต่เมื่อจิตฟุ้งซ่านออกไปก็แปลว่า การปฏิบัติทำสติในลมหายใจขาดตอนลง ก็นำจิตกลับเข้ามาตั้งกำหนดไว้ใหม่ ดังนี้ก็เป็นการรู้จิตซึ่งก็เป็นไปในขณะเดียวกันนั้น และย่อมจะรู้อารมณ์

ของจิต คือเมื่อจิตกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ รู้อยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นอารมณ์ของจิต คือเป็นเรื่องที่จิตกำหนดรู้อยู่ แต่ถ้าจิตฟุ้งซ่านออกไปก็หมายความว่า ไปจับอารมณ์คือเรื่องอื่น เรื่องนั้นเรื่องนี้บ้าง ก็ให้ทำความรู้ว่าเรื่องอะไร เมื่อเป็นเรื่องอื่นจากเรื่องที่กำลังต้องการจะตั้งจิตให้กำหนด ก็นำจิตกลับไปกำหนดลมหายใจ ให้ลมหายใจเป็นอารมณ์ของจิตแต่เพียงเรื่องเดียว ก็ย่อมรู้อยู่ในขณะเดียวกันนั้น รู้ลมหายใจที่กำหนดก็เป็นสติไปในกาย รู้เวทนาคือสุข ทุกข์ หรือเป็นกลางๆ คล้ายกับเฉยๆ ซึ่งบังเกิดขึ้นในขณะเดียวกัน ก็เป็นเวทนานุปัสสนา รู้จิตซึ่งก็จะต้องรู้ว่าจิตกำหนดลมหายใจหรือว่าฟุ้งไปข้างไหน ก็เป็นจิตตานุปัสสนา และรู้เรื่องที่จิตกำหนดคือ เรื่องลมหายใจเป็นอารมณ์ของจิตหรือจิตฟุ้งไปในเรื่องอื่นแล้วนำกลับเข้ามาใหม่ ก็เป็นธรรมานุปัสสนา ดังนี้ก็เป็นอันว่า ก็รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต และรู้ธรรมารมณ์ อารมณ์คือเรื่องอยู่ในขณะเดียวกันพร้อมกันไป สติปัฏฐานก็

เป็น ๔ ดังนี้รวมกันอยู่ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ เป็นแม่บทดังกล่าวนี้ และก็ตรัสแสดงความรู้ที่ละเอียดถี่ถ้วนขึ้นไป ดังที่ตรัสว่า "หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้" ความรู้จึงกำหนดกว้างออกไป เพราะว่าจะยาวหรือสั้นนั้นก็จำต้องมีระยะทางที่ยาวหรือสั้น เหมือนอย่างการเดินทางก็ต้องมีระยะทางที่เดินยาวหรือสั้น ใกล้หรือไกลจึงจะมียาวมีสั้น อันระยะทางนั้นก็กำหนดได้ดังที่ท่านสอน เช่นกำหนดเอาความเคลื่อนไหวของร่างกายที่กระทำการหายใจ ร่างกายที่กระทำการหายใจนี้สำหรับที่เป็นอวัยวะภายใน เช่นปอดไม่ต้องพูดถึง เพราะไม่ใช่วิสัยที่จะกำหนดในการทำสมาธิ จึงกำหนดแต่แค่ที่ปรากฏภายนอก ในการหายใจก็ต้องใช้อวัยวะตั้งแต่จมูกจนถึงท้องดังที่ปรากฏ เพราะฉะนั้น จึงสมมติเอาว่าระยะจากจมูกถึงท้องเป็นระยะที่ลมดำเนินเข้าออก ถ้าจมูกเป็นต้นทาง ท้องก็เป็นปลายทาง นี่เป็นขาเข้า ขาออกท้องก็เป็นต้นทาง จมูกก็เป็นปลายทาง จึงสมมติเอาจุดกลางคือหทัยว่าเป็นจุดกลางในระหว่างที่ลมเดิน

ทางเข้า เดินทางออก เมื่อลมเดินทางเข้าเดินทางออก เต็มที่ตามระยะทางเหล่านี้ ก็เรียกว่ายาวเป็นปรกติ แต่เมื่อสั้นกว่านี้ ก็เรียกว่าสั้นกว่าปรกติ และนอกจากระยะทาง ระยะเวลาก็คงต่างกัน เมื่อลมเดินทางเต็มที่ก็ใช้เวลาที่นานกว่า เมื่อลมเดินทางสั้นเข้าก็ใช้เวลาที่เร็วเข้า ผู้หายใจทุกคนเมื่อตั้งสติกำหนดก็ย่อมจะรู้ว่า ลมหายใจของตนนั้นเดินทางเข้า เดินทางออกเต็มที่ หรือว่าสั้นกว่าเร็วกว่า จะทำให้ลมเดินทางเต็มที่ดังที่เรียกว่ายาว หรือให้สั้นกว่าดังที่เรียกว่าสั้นก็ได้ ไม่ต้องทำ แต่มีเหตุอันใดอันหนึ่ง เช่นว่าเดินเร็วหรือว่าวิ่งเหนื่อย ก็ทำให้การหายใจแตกต่างกันไปกว่าเวลาปรกติ หรือว่านั่งอยู่ในที่สงบในที่เย็นสบายร่างกายสบายก็ทำให้การหายใจละเอียดเข้า จะเรียกว่าสั้นเข้าก็ได้

ในเวลาที่ทำสมาธิตั้งจิตกำหนด จิตมีความสงบกายมีความสงบ ก็ทำให้ลมละเอียดเข้าอีก การหายใจที่ใช้ร่างกายก็ละเอียดเข้าอีก ก็คือว่าสั้นเข้าไปอีกดังนี้ เพราะฉะนั้นก็ให้ตั้งสติกำหนดให้รู้การหายใจเป็นอย่างไร และจะลองตั้งสติตรวจทางไปกับลมตาม

จุดที่สมมติดังกล่าวนั้นก็ได้ หรือว่าตั้งจิตไว้ที่ปลายจมูกเท่านั้น แต่ว่าให้ทำความรู้ไปด้วยก็ได้ แต่ในการที่จะส่งจิตเข้าออกไปกับลม คือหายใจเข้า ก็ส่งจิตตามลมที่เข้าไปจากปลายจมูก ถึงอุระหรือหทัย แล้วก็ไปนาภี ออกก็ตามออกจากนาภี ผ่านหทัยหรืออุระ แล้วก็มาออกที่ปลายจมูก ดังนี้ก็ได้แปลว่าตรวจทาง และเมื่อตรวจทางดั่งนี้ รู้จักทางพอสมควร ก็ต้องหยุดส่งจิตตามลมเข้าออก เพราะว่าจิตจะไม่สงบ จิตต้องเดินเข้าเดินออก จึงให้จิตตั้งสงบอยู่ในที่เดียว ในเบื้องต้นก็ที่ปลายจมูกจะเหมาะ เพราะว่าลมมากระทบเมื่อเข้าเมื่อออกอยู่ที่ปลายจมูกนี้ และเมื่อจิตสงบดีขึ้นหากจะลองเลื่อนมาตั้งไว้ที่อุระหรือหทัยก็ได้

ได้มีอาจารย์สอนในเรื่องหัดกำหนดจุดต่าง ๆ ที่ลมเดินไว้ต่าง ๆ กันมาก แต่รวมความเข้าแล้วก็เพื่อสำหรับเป็นที่ตั้งจิตนั้นเอง แต่แล้วก็จะต้องให้เหลือเพียงหนึ่ง ถ้าไม่เช่นนั้นจิตก็รวมเข้ามาไม่ได้ ดั่งนี้ เป็นการที่หัดทำสติให้รู้ลมยาว รู้ลมสั้น และต่อจากนั้นก็ตรัสสอนให้ศึกษาว่า "เราจักรู้กายทั้งหมดหาย

ใจเข้า เราจักรู้กายทั้งหมดหายใจออก" คำว่า กายทั้งหมดนี้มีอธิบายของพระอาจารย์ไว้ต่างกัน อาจารย์หนึ่งอธิบายว่า กายทั้งหมดหมายถึงลมหายใจทั้งหมด คือคำว่า "กาย" แปลว่า "กอง" หรือแปลว่า "หมู่" สรรพกาย กายทั้งหมด คือกองแห่งลมทั้งหมด หรือหมู่แห่งลมทั้งหมด เมื่ออธิบายอย่างนี้ก็สอนให้รู้ทางเดินของลมที่เข้าออกดังกล่าวมาข้างต้น เมื่อได้ติดตามลมเข้าตามลมออกจนรู้จักแล้ว พระอาจารย์นั้นท่านก็สอนให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนดังกล่าวแล้ว แล้วก็เป็นอันว่าได้รู้กายทั้งหมด ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า คนที่ไกวชิงช้าซึ่งมีคนนั่งอยู่ คนที่ไกวชิงช้านั้นก็นั่งอยู่ที่โคนของชิงช้าส่วนหนึ่ง แล้วก็ไกวไปชิงช้าก็แกว่งไปแกว่งมา คนที่ไกวชิงช้านั้นก็ไม่จำเป็นจะต้องแกว่งไปตามชิงช้าที่แกว่ง แต่ว่านั่งอยู่เพียงที่เดียว กำหนดดูอยู่ก็ย่อมจะรู้ว่าชิงช้าแกว่งไปข้างโน้นแกว่งไปข้างนี้ ฉันใดก็ดี เมื่อตั้งจิตให้กำหนดอยู่เพียงที่แห่งเดียว ก็ย่อมจะรู้ทั้งหมด แต่อีกอาจารย์หนึ่งท่านสอนว่า กายทั้งหมดนั้น

ก็หมายถึงรูปกายและนามกายทั้ง ๒ อย่าง รูปกายก็คือกองรูป ลมก็รวมอยู่ในกองรูปด้วย นามกายก็คือกองนาม ได้แก่อาการของจิตใจเป็นต้นว่า สัญญา เวทนา สติที่กำหนด ที่เป็นอาการของจิตใจทุกอย่างนี่เป็นกองนาม เพราะฉะนั้นก็ให้รู้กองรูปและกองนามทั้งหมด อาจารย์อีกท่านหนึ่งท่านสอนดังนี้ และในการปฏิบัติเพื่อทำความรู้นี้ ท่านสอนในข้อนี่ว่า "ศึกษาว่าเราจักรู้กายทั้งหมด" ก็คือ ต้องตั้งจิตกำหนดไว้ก่อนที่จะหายใจเข้าหายใจออกว่า ในขณะที่เราหายใจเข้าหายใจออกเราจะรู้กายทั้งหมดไปพร้อมกันด้วย

คราวนี้สำหรับพระอาจารย์ที่ท่านสอนยกเอาเฉพาะกองลมเท่านั้นเพียงอย่างเดียว ก็เข้าใจว่าด้วยมุ่งเพื่อความสะดวกสำหรับผู้ปฏิบัติเบื้องต้น เพราะการที่จะให้รู้กองรูปกองนามทั้งหมดจะเป็นการที่ปฏิบัติได้ยาก จึงเอาว่าให้รู้กองลมทั้งหมด คราวนี้สำหรับผู้ปฏิบัติเอง เมื่อหัดปฏิบัติไปแล้วจะใช้วิธีปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งของท่านอาจารย์ทั้งสองนี้ก็ได้เหมือนกัน สำหรับใช้วิธีปฏิบัติตามท่านอาจารย์ที่ท่านสอนให้กำ-

หนดรู้กองลมทั้งหมด ก็กำหนดรู้ดังที่กล่าวมานั้น และเมื่อจิตรวมเข้าไม่ฟุ้งซ่านก็เป็นอันว่าจะรู้ทั้งหมดเหมือนกัน เมื่อปฏิบัติไปเองจึงจะรู้ หรือว่าจะปฏิบัติตามที่ท่านอาจารย์อีกท่านหนึ่งสอนว่า ให้รู้กองรูปกองนามทั้งหมด ก็หัดกำหนดในขณะที่ปฏิบัติว่าที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ว่าถึงกองรูป เบื้องบนก็ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำก็ตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบและก็กำลังนั่งหายใจกันอยู่ทุกเวลาทุกขณะ ก็ให้รู้ไปทั้งตัวดังนี้ ตรวจไปให้รู้ ก็เป็นอันว่าหัดรู้กองรูป รู้กองนามนั้นก็คือว่าให้รู้ใจของตนเองนั้นเอง ว่าคิดอะไร กำหนดอะไร สติเป็นอย่างไร ดังนี้ ก็เป็นอันว่ารู้กองนาม ตั้งจิตกำหนดว่าเราจะรู้ทั้งหมดดังนี้ หายใจเข้า เราจะรู้ทั้งหมดดังนี้หายใจออก และเมื่อจิตรวมอยู่ข้างในไม่ออกไปข้างนอก ก็เป็นอันว่าจะรู้กายทั้งหมดได้เหมือนกัน และไม่จำเป็นที่จะต้องส่ายจิตให้ไปทางโน้นไปทางนี้เพื่อจะรู้ดังกล่าว กำหนดเข้ามาให้อยู่ข้างในเพียงอย่างเดียว ก็เป็นอันว่าทำจิตให้รวมและให้รู้ได้ และยังมีวิธีฝึกหัดอีกอย่างหนึ่งตามที่ได้

แสดงไว้แล้วเมื่อคราวก่อน คือหัดหายใจเข้าก็ให้รู้สึกเหมือนอย่างว่าลมเข้าไปตลอดร่างกาย จะหัดกำหนดทีละส่วน เช่นที่แขนซ้ายแขนขวาขึ้นไปบนศีรษะไปตามตัว ไปตามขาทั้ง ๒ ข้างทีละส่วน แล้วก็กลับกำหนดใหม่ว่าลมซ่านไปทั่วทั้งตัวหายใจเข้า หายใจออกก็ออกไปทั่วทั้งตัวดังนี้ ก็เป็นการหัดให้รู้กายทั้งหมดเหมือนกัน เป็นอันว่า ทำความรู้ไปทั่วรูปกายคือกองรูปและทั่วนามกายคือกองนาม ก็เป็นอันชื่อว่าเป็นการฝึกหัดอีกอันหนึ่งให้รู้กายทั้งหมด และเมื่อปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันว่าได้เริ่มพบ "อานาปานสติสมาธิ" คือสมาธิที่เกิดจากสติอันกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตจะสงบขึ้นคือรวมเข้ามาได้ ร่างกายก็จะสงบขึ้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนต่อไปว่า "ศึกษาว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าหายใจออก..." คำว่า กายสังขารนี้ แปลว่า เครื่องปรุงกาย สังขารก็แปลว่าเครื่องปรุง กายก็กาย รวมกันเป็นกายสังขารแปลว่าเครื่องปรุงกาย อันนี้ท่านอาจารย์ก็อธิบายเหมือนกันว่า ได้แก่กองลมนั่นแหละ เรียกว่ากาย

สังขาร คือเครื่องปรุงกาย ก็เพราะว่าปรุงกายให้ดำรงอยู่ มีชีวิตอยู่ ถ้าไม่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออกแล้ว ร่างกายอันนี้ก็หยุด ชีวิตไม่ดำรงอยู่ได้ เพราะฉะนั้นลมหายใจจึงเป็นกายสังขาร คือเครื่องปรุงกาย และนอกจากนี้ยังปรุงแต่งให้เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์อีกด้วย แต่ว่าอีกอย่างหนึ่งเครื่องปรุงกายนี้อธิบายได้ถึงอาการที่หายใจด้วย อันอาศัยอวัยวะร่างกาย คือร่างกายต้องทำการหายใจเป็นต้นว่า จมูก ปอด อุระ หทัย นาภี ร่างกายเหล่านี้ต้องทำการหายใจ และกิริยาที่ร่างกายทำการหายใจนี้ก็เรียกว่ากายสังขาร คือเป็นเครื่องปรุงของร่างกาย

ฉะนั้น ข้อที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า ศึกษาว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า หายใจออก จึงหมายความว่า จะต้องมีเจตนาตั้งใจที่จะระงับเครื่องปรุงกายดังกล่าว และในการระงับเครื่องปรุงกายดังนี้วิธีปฏิบัติก็จะต้องตั้งใจทำความสงบกาย และทำความสงบใจ เมื่อใจสงบร่างกายสงบ กายสังขารคือเครื่องปรุงกายนี้ก็สงบลงไปตาม ลมหายใจเองก็สงบละเอียด

เข้า อวัยวะสำหรับทำการหายใจหรือว่าการกระทำการหายใจของร่างกายก็สงบตามไปด้วย จะนั้นในทางปฏิบัติ จึงต้องปฏิบัติในทางที่จะทำให้ลมหายใจเองและกิริยาที่หายใจของร่างกายทั้ง ๒ อย่างนี้สงบระงับ ไม่ปฏิบัติในทางที่จะทำให้ไม่สงบระงับทุกทาง ทั้งนี้ก็ไม่มีวิธีอื่น ๆ ที่จะพึงทำนอกไปกว่าที่จะตั้งจิตกำหนดลมหายใจเข้าออกมาโดยลำดับ คือ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ซึ่งเป็นแม่บท ให้รู้ยาว รู้สั้น และให้รู้กายทั้งหมด และรู้ด้วยความปล่อยวาง ไม่ใช่รู้ด้วยความยึดถือ รู้ด้วยความยึดถือนั้นอาจจะทำให้เกิดอาการเกร็งของจิตใจของร่างกาย และเมื่อมีอาการเกร็งของร่างกายและจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะทำให้กายสังขารดังกล่าวไม่สงบ เมื่อกายสังขารไม่สงบก็เหมือนดังว่า ทะเลที่มีคลื่นไม่สงบก็ได้สมาธิที่ดิ่งลงไปไม่ได้ ต่อเมื่อทำความรู้ด้วยความปล่อยวางไม่ยึดถือ เพียงแต่รวมจิตเข้ามาไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไป ไม่ปรุงแต่งกาย ไม่ปรุงแต่งใจ ไม่ปรุงแต่งลมแต่อย่างใด ปล่อยให้สงบลง ไปตาม ปรกติธรรมดาของการปฏิบัติ

เพียงแต่ทำความรู้ เมื่อมีความปล่อยวางไม่ปรุงแต่ง ไม่แต่งร่างกาย ไม่แต่งการหายใจ คือกิริยาที่หายใจ ไม่แต่งลม แต่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ตามขั้นตามตอน กับข้อสำคัญอีกอันหนึ่งก็คือว่า อย่าไปมีตัณหาในสมาธิ คืออยากจะได้เร็ว ๆ ดังนี้เป็นต้น เรียกว่ามีตัณหาในสมาธิ มีตัณหาในสมาธิขึ้นเมื่อใด ก็เป็นการสร้างกายสังขาร คือ แต่งกายแต่งใจแต่งลม ขึ้นเมื่อนั้น ก็เท่ากับสร้างคลื่นขึ้นให้เกิดแก่ใจเหมือนอย่างทะเลมีคลื่น ก็เลยไม่ได้สมาธิ เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญนั้นต้องคอยสงบตัณหาในสมาธิ ในขั้นนี้ต้องระวังตัณหาในสมาธิ ในขั้นต้น ๆ นั้นต้องระวังตัณหาในอารมณ์ภายนอกที่จะดึงจิตใจให้หลุดออกไป แต่มาถึงขั้นนี้ต้องระวังตัณหาในสมาธิ ตัณหาในสมาธินี้แหละเป็นตัวกายสังหาร เครื่องปรุงกาย ต้องคอยสงบ สงบตัณหาในสมาธิ รวมใจให้สงบเข้ามาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้ **อานาปานสติสมาธิ** สติจะรู้นิมิตอันเป็นที่ตั้งของสติ เช่น ว่า ตั้ง สติ อยู่ ที่ ปลาย จมูก หรือ ว่าริม ฝี ปาก เบื้อง

บน นั่นก็เป็นนิมิตของสมาธิ ถ้าตั้งสติไว้ที่อุระหรือหทัยข้างใน นั่นก็เป็นนิมิตที่ตั้งของสมาธิ หรือจะตั้งไว้ที่ไหนก็ตาม อันเป็นที่ตั้งของจิตของสติ นั่นก็เป็นนิมิตของสมาธิ และว่าถึงข้อนี้ ท่านก็สอนให้ตั้งไว้ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน นี่ก็เป็นนิมิตคือที่ตั้งของสมาธิ ที่กำหนดหมายของสมาธิหรือของสติ ก็จะรู้ในนิมิต และก็รู้ลมหายใจเข้ารู้ลมหายใจออกไปพร้อมกัน และเมื่อความรู้ รู้ดั่งนี้ก็เรียกว่า เป็นอานาปานสติสมาธิ สมาธิที่เกิดจากสติอันกำหนดลมหายใจเข้าออก ดั่งนี้เป็นวิธีปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติตามวิธีนี้ก็จะเป็นทางปฏิบัติที่ไม่ยุ่งยากนัก นอกจากนี้ท่านก็สอนให้ใช้นับบ้าง สอนให้ใช้พุทโธบ้าง แต่วิธีนับเป็นต้นนี้ก็สำหรับใช้ในเบื้องต้น เมื่อจิตรวมเข้ามาถ้านับไปด้วยจิตก็ไม่รวม ก็จะต้องหยุดการนับ เพียงแต่รวมจิตเข้ามาให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว

อนึ่ง ในข้อต่อไป พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทำความรู้ในอิริยาบถ เมื่อเดินก็ให้รู้ว่าเราเดิน เมื่อยืนก็ให้รู้ว่าเรายืน เมื่อนั่งก็ให้รู้ว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็ให้รู้

ว่าเรานอน เมื่อประกอบกระทำหรือผลัดเปลี่ยนอิริยาบถหนึ่งก็ให้รู้ว่า เราประกอบกระทำหรือผลัดเปลี่ยนอิริยาบถนั้นอิริยาบถนี้ดังนี้ แม้ในการนั่งทำอานาปานสติก็ให้รู้ว่าเรากำลังนั่ง นั่งอยู่อย่างนี้ และในการทำความรู้อิริยาบถนี้ก็อาจจะใช้อานาปานสติได้ คือว่าให้รู้อิริยาบถของลม ของสติ ของจิตใจ รวมความว่าให้รู้อิริยาบถของกาย เวทนา จิต ธรรม นั่นแหละ กายก็คือลมหายใจเข้าออก กับทั้งนิมิตคือที่ ๆ ลมหายใจเข้าออกกระทบ คือ ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน เวทนาคือความเป็นสุขทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข จิตก็คือว่า จิตใจที่กำหนดอย่างไร ธรรมก็ คืออารมณ์ ว่ามีลมหายใจเข้าออก เป็นอารมณ์ หรือมีอะไรเป็นอารมณ์แซกเข้ามา ก็ให้รู้อิริยาบถของกาย เวทนา จิต ธรรมดังนี้ ก็เป็นอันว่า เป็นรู้อิริยาบถเหมือนกัน และก็เป็นเครื่องประกอบช่วยให้การปฏิบัติทำอานาปานสตินี้เป็นไปด้วยดีด้วย

ต่อจากนี้ก็ ขอให้ตั้งใจฟังสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๙ สิงหาคม ๒๕๒๑

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้จะได้แสดงต่อด้วย**สัมปชัญญะบัพพะ** ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ อันข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะนี้ก็เริ่มมาด้วยข้ออิริยาบถบัพพะ คือข้อว่าด้วยอิริยาบถ ๔ แล้ว ดังที่ได้ตรัสสอนว่า "....เมื่อเดินก็ให้รู้ว่าเราเดิน ยืนก็ให้รู้ว่าเรายืน นั่งก็ให้รู้ว่าเรานั่ง นอนก็ให้รู้ว่าเรานอน...." แต่หมวดนี้เรียกว่า อิริยาบถบัพพะ ข้อว่าด้วยอิริยาบถ ส่วนข้อต่อจากข้อนี้อันชื่อว่า สัมปชัญญะบัพพะ ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ ตรัสสอนให้ทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยไปข้างหลัง ในการดู ในการเหลียว ในการคู้กาย

เข้า ในการเหยียดกายออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร หมายถึงการนุ่งห่ม ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายหนักเบา ในการไป ในการยืน ในการนั่ง ในการนอน ในการตื่น ในการพูด ในการนิ่ง หมวดนี้ก็เป็นอันตรัสสอนให้ทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในอิริยาบถเล็กน้อยทั้งปวงนั้นเอง ซึ่งรวมอยู่ในอิริยาบถใหญ่ส่วนมาก อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ก็คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในการเดินนั้นก็จะต้องมีการก้าวไปข้างหน้า มีการถอยไปข้างหลังเป็นต้น จึงเท่ากับเป็นอิริยาบถน้อยที่ประกอบอยู่ในอิริยาบถใหญ่ และนอกจากนี้ยังมีการกระทำเกี่ยวแก่ความต้องการของร่างกายซึ่งเป็นธรรมชาติธรรมดาเช่นการที่นำเข้า คือนำอาหารเข้า นำออกคือนำอาหารเก่าออก ก็ให้ทำสัมปชัญญะ และในตอนท้ายก็ประมวลเข้าในอิริยาบถ ๔ นั่นแหละ คือยืน เดิน นั่ง นอน เติมตื่น พูด นิ่งเข้าอีก เพื่อให้ทำสัมปชัญญะในการกระทำต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นไปโดยปรกติธรรมดาให้สมบูรณ์ และทั้ง ๒ หมวดนี้ก็รวมเข้าในข้อสอนให้ทำสัมปชัญญะด้วยกัน

อันสัมปชัญญะนี้คู่กับสติดังที่เรียกว่า สติสัมปชัญญะ และท่านให้คำแปลไว้ง่าย ๆ ว่า สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว สติคือความระลึกได้นั้น อธิบายในความหมายหลายอย่าง คือระลึกได้ถึงการที่ทำคำที่พูดแม้นานได้ ไม่ลืม ความระลึกได้จึงมีความหมายว่าจำได้ นึกขึ้นมาก็นึกได้ เช่นนึกขึ้นมาว่าเมื่อวานนี้ทำอะไรไว้ในเวลานั้น พูดอะไรไว้ในเวลานั้นก็นึกได้ และความระลึกได้ที่มีความหมายเป็นอนุปัสสนา คือความรู้ตาม เหมือนอย่างพี่เลี้ยงที่เลี้ยงเด็ก เด็กอยู่ในสายตา เด็กทำอะไรพี่เลี้ยงก็มองเห็น คือว่าดูตามเห็นตาม ดูตามไปเห็นตามไป เด็กจะทำอะไรก็อยู่ในสายตา ฉันใดก็ดี สติที่เป็นอนุปัสสนาคือความรู้ตามเห็นตาม ก็หมายถึงสิ่งที่ดูนั้นอยู่ในสายตาแห่งความรู้ สิ่งที่ดูนั้นจะเป็นไปอย่างไรก็ดูก็รู้ก็เห็นไม่คลาดไปจากความรู้ได้ ดังนี้คือสติที่เป็นอนุปัสสนา สติที่เป็นอนุปัสสนานี้ก็คือสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

กายานุปัสสนา ดูตามเห็นตามซึ่งกาย คือความเป็นไปของกายอยู่ในสายตาแห่งการดู กายจะเป็น

อย่างไรก็ดูเห็น ก็รู้ เวทนานุปัสสนา เห็นตามเวทนาดูตามเวทนา เวทนาเป็นอย่างไร ก็เห็นก็รู้ อยู่ในสายตาแห่งการดู จิตตานุปัสสนา ดูตามเห็นตามจิต จิตมีอาการเป็นอย่างไร ก็ดูก็รู้ก็เห็น ธรรมานุปัสสนา ดูตามเห็นตามธรรม ดังเช่นธรรมารมณ์ เรื่องที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ ภาวะที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นเรื่องอะไรเป็นอย่างไรก็ดูก็รู้ก็เห็น อยู่ในสายตาแห่งการดู ดังนี้คือสติเป็นอนุปัสสนา ซึ่งเป็นลักษณะของสติ สติที่มีลักษณะดังกล่าวคือ ที่มีลักษณะเป็น ความระลึกได้คือจำได้ กับระลึกได้คืออนุปัสสนา คือตามดูตามรู้ตามเห็น ย่อมเป็นสิ่งที่มีอุปการะมาก เพราะทุก ๆ คนที่สามารถทำอะไรได้พูดอะไรได้ถูกต้องก็เพราะจำได้ ถ้าลืมเสียหมดแล้วก็พูดอะไรไม่ถูกทำอะไรไม่ถูก แต่เพราะจำได้จึงพูดอะไรถูกทำอะไรถูก ดังนี้เป็นอุปการะของสติที่มีความหมายว่าระลึกได้จำได้ สติที่มีความหมายว่าอนุปัสสนา คือดูตาม รู้ตาม เห็นตามดังนั้นยิ่งมีอุปการะมากยิ่งขึ้นไปอีก เพราะจะเป็นเหมือนอย่างพี่เลี้ยง เด็กที่อยู่ในสายตาของพี่เลี้ยง ถ้าเป็นไป

ตามปรกติ พี่เลี้ยงก็ไม่ต้องว่าอะไรจัดอะไร แต่ถ้าเด็กจะวิ่งออกไปนอกทาง หรือจะทำอะไรซึ่งทำให้เกิดโทษ หรือหกล้มอะไรเป็นต้น พี่เลี้ยงก็เข้าช่วยเข้าห้ามไม่ให้ทำอะไรที่จะให้เกิดโทษทุกอย่าง ฉะนั้น กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าเป็นไปโดยปรกติ สติก็ดูก็รู้ก็เห็นอยู่เฉย ๆ แต่ถ้ากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นไปไม่ถูกไม่ชอบ สตินี้ก็เหมือนอย่างพี่เลี้ยงจะคอยห้าม ยับยั้งและส่งเสริม คืออะไรที่ไม่ควรทำก็จะห้าม อะไรที่ควรทำก็จะส่งเสริมเหมือนอย่างเป็นพี่เลี้ยง สติที่เป็นอนุ-ปัสสนานี้จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก และนอกจากนี้สติคือความระลึกได้ยังทำให้เป็นผู้ตื่น คือทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอนซึมเซา และทำให้เกิดปัญญาคือความรู้ต่อไปด้วย นอกจากนี้สติยังมีลักษณะเป็นองค์แห่งความรู้ เป็นทางให้ถึงความดับทุกข์ร่วมกันไปกับธรรมข้ออื่น ๆ และธรรมข้ออื่น ๆ แม้ว่าจะต้องใช้ในบางคราว หยุดใช้ในการบางคราว เช่นการใช้ปัญญามากเกินไป ถ้าใช้ในขณะที่จิตฟุ้งซ่านก็จะทำให้ฟุ้งซ่านมากขึ้น ความเพียรก็เช่นเดียวกันถ้าใช้มากเกินไปก็ทำให้ฟุ้งซ่าน

เพราะฉะนั้นก็จะต้องลดลงมาเสียบ้างในบางคราว รวมจิตให้นิ่งก็เหมือนกัน ถ้าในขณะที่ง่วงเหงาหาวนอนมาก ยิ่งทำจิตให้นิ่งมากก็เลยหลับไปเลย ฉะนั้นก็ต้องหยุดใช้ลดการใช้เสียบ้าง ในขณะที่จิตง่วงเหงาหาวนอน ก็ต้องเร่งความเพียรพยุงใจขึ้น และใช้ปัญญาให้มากขึ้นพิจารณาให้มากขึ้น ในขณะที่จิตฟุ้งซ่านก็ต้องรวมใจเข้ามา นี่เป็นลักษณะของสมาธิทั่วไป ก็แปลว่าการใช้ธรรมปฏิบัติก็จะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม แต่ว่าสตินั้นเป็นสิ่งที่ต้องใช้อยู่ทุกเวลา เป็น**สัพพัตถิกะ** คือเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ สติจะเป็นสิ่งสำคัญ และในการแสดงสตินี้แสดงเดี่ยวเพียงสติข้อเดียวก็ย่อมหมายถึงธรรมที่คู่กันคือสัมปชัญญะ ความรู้ตัวด้วย คือสติความระลึกได้จะต้องมีความรู้ตัวประกอบด้วย และความรู้ตัวนั้นก็เท่ากับระลึกได้ถึงตัวนั้นเองไม่ลืมตัว เมื่อมีความระลึกได้ถึงตัวไม่ลืมตัวก็เป็นสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ฉะนั้นความสมบูรณ์แห่งความหมายของสติแม้เพียงข้อเดียวก็หมายถึงความระลึกได้และความรู้ตัวประกอบกันเป็น

สติที่สมบูรณ์ ยกสติขึ้นแสดงเพียงข้อเดียวก็คลุมไปถึงสัมปชัญญะด้วย

ใน สติปัฏ ฐานทั้ง ๔ ทั่ว ไปก็ยก สติขึ้น เป็นประธานเพียงข้อเดียวแต่ก็ มีความ หมายคลุม ถึงทั้ง ๒ ดังกล่าว คราวนี้ในบางลักษณะยกสัมปชัญญะขึ้นแสดงเพียงข้อเดียวเหมือนกัน ดังในสัมปชัญญะบัพพะข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ ความรู้ตัวนี้ ก็ต้องเข้าใจว่าแม้ยกขึ้นแสดงเพียงข้อเดียวก็หมายถึงสติด้วย เพราะว่าจะมีความรู้ตัวก็ต้องมีสติ คือความระลึกได้ ระลึกได้ถึงตัวไม่ลืมตัวดังกล่าว เมื่อมีสติประกอบด้วยดังนี้จึงจะเป็นสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ คราวนี้ทำไมในข้อนี้จึงยกสัมปชัญญะขึ้นแสดง ก็เพราะว่าในส่วนที่เกี่ยวกับอิริยา บถ เป็น เรื่อง ของตัว ซึ่ง เป็น ไป ตาม ธรร ม ชาติธรรมดา เดินยืนนั่งนอนเป็นต้นเหล่านี้เป็นเรื่องของตัวซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา การทำสติในข้อนี้จึงได้ยกเอาสัมปชัญญะขึ้นเป็นที่ตั้ง คือให้ทำความรู้ตัว รู้ตัวว่าเราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน เป็นต้น และในข้อนี้ก็พึงทำความเข้าใจในการปฏิบัติดังนี้ ตัว

นั้นก็มี ๒ คือกายและใจ หรือกายและจิต รู้ตัวก็ต้องรู้ทั้งกายรู้ทั้งจิต จิตใจจะต้องเป็นไปก่อน คือจะต้องมีเจตนาของจิตใจขึ้นก่อน ว่าจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง เป็นต้น จึงต้องรู้จิตใจ รู้ตัว คือจิตใจ รู้อิริยาบถของจิตใจนี่ส่วนหนึ่ง เมื่อจิตใจมีอิริยาบถขึ้นก่อน คือเกิดเจตนาขึ้นก่อนดังกล่าว กายก็ปฏิบัติตาม คือยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ก็ให้รู้ตัวคืออิริยาบถของร่างกาย รวมความว่า ฝึกหัดปฏิบัติให้รู้อิริยาบถของจิตใจที่เกิดขึ้นก่อน ให้รู้อิริยาบถของกายที่เกิดขึ้นตามประกอบกันไป และวิธีหัดนั้น หัดจริง ๆ ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง หยาบบ้างละเอียดบ้าง สุดแต่จะกำหนดหลักสูตรขึ้นฝึกหัดปฏิบัติ ดังนี้ก็ได้ หัดทำความรู้ให้ทันไปโดยรวม ๆ ทั่ว ๆ ไป คือให้ทันอิริยาบถของจิตใจ ให้ทันอิริยาบถของกายที่เป็นไปตามจิตนั้น ๆ ดังนี้ก็ได้ การเดินจงกรมเพื่อเปลื้องนิวรณ์ก็ให้หัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในการเดินก็ได้ แต่ว่าการเดินจงกรมนั้นบางทีก็มุ่งหมายเพื่อแก้ง่วง แก้เมื่อยขบ

นั่งนานเมื่อยก็เดินจงกรม นั่งนานง่วงก็เดินจงกรม เป็นการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถแก้นิวรณ์ เมื่อเป็นดังนี้ แม้จะไม่มุ่งทำสัมปชัญญะในอิริยาบถเดิน จะกำหนดกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อทำจิตใจเปลื้องจิตใจจากนิวรณ์ข้อนั้น ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนี้ก็ได้ และที่ทำสัมปชัญญะในการนอนนั้นก็หมายความว่า เมื่อนอนก็ให้รู้ว่าเรานอน และให้ทำสติถึงเวลาที่จะตื่นขึ้น เรียกว่าทำ **อุฏฐานสัญญา** ความกำหนดหมายการลุกขึ้นตื่นขึ้น ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องนอนเลย แต่ว่าก่อนจะหลับนอนก็ให้มีความรู้ตัวว่าจะนอน แล้วก็ทำสติถึงการที่จะลุกขึ้นตื่นขึ้น ดังนี้ เรียกว่าทำสัมปชัญญะในการนอน การหัดทำสัมปชัญญะดังนี้ก็เป็นอันหัดทำความรู้ตัวทั้งที่เป็นส่วนจิตใจ ทั้งที่เป็นส่วนกาย ให้รู้ทันในอิริยาบถของจิตใจ ในอิริยาบถของกายที่เนื่องกัน และยิ่งไปกว่านั้นก็ให้ทำความรู้ว่า ที่ว่าเรา ๆ นั้นก็เป็นสมมติบัญญัติขึ้นมา อันที่จริงนั้นอิริยาบถของจิตใจก็เป็นความวนของจิตใจ อิริยาบถของกายก็เกี่ยวกับธาตุ ๔ นั้นเอง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ

ธาตุลม ประกอบกัน เหมือนอย่างที่เรียกว่ารถวิ่ง หรือว่าเกวียนที่วัวลากไป คำว่าเกวียน รถ ก็เป็นสมมติบัญญัติ แต่อันที่จริงสิ่งที่วิ่งไป สิ่งที่เกวียนลากไปนั้นก็ได้แก่ สรรพสัมภาระต่าง ๆ มีไม้ประกอบเข้าเป็นเกวียนเป็นรถ เกวียนรถจริง ๆ ไม่มี เมื่อประกอบสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เข้า ก็สมมติเรียกว่าเกวียน เรียกว่ารถ เมื่อจิตใจและธาตุทั้ง ๔ เป็นไปด้วยอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ก็สมมติบัญญัติเรียกว่าเรา เรียกว่าเขา เราเดิน เขาเดิน ดังนี้เป็นต้น อันที่จริงเป็นเรื่องของจิตใจกับธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบกันอยู่ เป็นไปด้วยอิริยาบถนั้น ๆ

ต่อจากนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.